

"El perro es el mejor amigo del hombre, porque no intenta comerlo ni venderle nada" Aldous Huxley

Marruecos exterminará a 3 millones de perros por la Copa Mundial de Fútbol 2030



123RF Limited@milkos



6
Desde Bueno y Vegano

EDUCACIÓN

8
Profesores veganos: ¿podemos hablar de ética animal en clase?

COSMÉTICA

12
Más allá de los cosméticos



Bueno y Vegano



@buenoyvegano



@buenoyvegano

www.buenoyvegano.com

SUSCRÍBETE GRATIS



Piensos, complementos alimenticios, snacks y comida húmeda **100% vegetal** para perros y gatos

www.veggieanimals.com



Consulta a la experta

En VeggieAnimals te ofrecemos un servicio veterinario gratuito. Nuestra veterinaria, **María González**, del Refugio La Vida Color Frambuesa, atenderá y resolverá cualquier duda relativa a nuestros productos.



10% descuento*
Con el código: BUENOYVEGANO

*Promoción válida del 1 al 31 de mayo de 2025



Noemí Alba

Activista por los derechos de los animales
noemialhortas@gmail.com



EDITA:

Centipede Films, S.L.
Tel. 93 747 43 19 - 664 32 02 51
C/ Santa María, 9 1º 2ª
08172 Sant Cugat del Vallès
Depósito Legal: B-10600-2017

EDICIÓN DIGITAL

www.buenoyvegano.com
buenoyvegano@buenoyvegano.com

DIRECTOR

Enric Urrutia

REDACCIÓN

Montse Mulé

PRODUCCIÓN EDITORIAL

Oriol Urrutia, Ariadna Coma,
Axel Domingo, Gemma Isern

COLABORADORES

Noemí Alba, Helena Escoda Casas,
Iván Iglesias, Miriam Martínez, Estela Nieto,
Pedro Porta, Jaume Rosselló

Bueno y Vegano no usa tecnologías de
inteligencia artificial como ChatGPT
para la creación de contenidos.

Bueno y Vegano no comparte
necesariamente las opiniones firmadas
e insertadas en sus páginas.

La dirección no se hace responsable
de la calidad, procedencia u
origen de sus anuncios.

Powered by Bio Eco Actual

Marruecos exterminará a 3 millones de perros por la Copa Mundial de Fútbol 2030

El fútbol mueve pasiones y también cantidades astronómicas de dinero. Cada edición de la Copa Mundial de la FIFA genera miles de millones en ingresos procedentes de derechos de transmisión, patrocinadores y turismo. En 2018, el Mundial de Rusia dejó más de 6.100 millones de dólares en ingresos para la FIFA, mientras que el de Qatar 2022 superó los 7.500 millones. Con estos datos, no sorprende que los países se esfuercen por ser sede de un evento de esta magnitud.

Para el próximo 2030, la FIFA ha decidido una organización compartida entre España, Portugal y Marruecos. Será la primera vez que un país africano comparta la sede de un Mundial con dos europeos, lo que supone un hito en la historia del fútbol. Sin embargo, este honor también ha sacado a la luz una preocupante realidad: el país africano ha decidido emprender una brutal campaña de exterminio de perros callejeros para "limpiar" las ciudades antes del evento.



123RF Limited@gorgev

La situación de los perros callejeros en Marruecos es alarmante desde hace años. No existen políticas sólidas de bienestar animal y los refugios son insuficientes para albergar a los **millones de perros** que vagan por las calles. A diferencia de otros países que han aplicado programas de control ético de la población canina, Marruecos ha recurrido históricamente a métodos drásticos, como envenenamiento y disparos, para reducir el número de perros sin hogar.

En el islam, los perros son vistos de manera ambivalente. Por un lado, existen hadices (dichos atribuidos al profeta Mahoma) que los consideran impuros, especialmente en lo que respecta a su saliva. Por otro lado, hay relatos que destacan la compasión hacia los animales, incluidos los perros.

Esta visión ha llevado a que, en algunos países de mayoría musulmana, como Marruecos, los perros sean menos aceptados en la vida cotidiana y rara vez se les tenga como mascotas dentro del hogar, a diferencia de los gatos, que son mejor vistos en la cultura islámica. Evidentemente, no todos los musulmanes comparten esta perspectiva negativa y en muchos lugares hay quienes cuidan y protegen a los perros con gran cariño. No obstante, esta cuestión cultural, junto con la ausencia de programas de esterilización efectivos y la falta de campañas de concienciación sobre adopción han llevado a un crecimiento descontrolado de la población canina. Se estima que en las principales ciudades marroquíes deambulan cerca de tres millones de perros callejeros. Ante esta realidad, el gobierno ma-

arroquí ha optado por soluciones extremas (y más económicas).

Desde que la FIFA confirmó a Marruecos como una de las sedes del Mundial 2030, se ha denunciado públicamente que **las autoridades han intensificado la matanza de perros callejeros**. Diversas ONG y asociaciones protectoras de animales han documentado cómo se están llevando a cabo estas matanzas de manera sistemática.

Los métodos utilizados son especialmente crueles. Se han reportado casos de envenenamiento masivo con estriquina, una sustancia que provoca una muerte lenta y muy dolorosa. También hay registros de perros abatidos a tiros en plena calle y a plena luz del día por agentes municipales. En algunos barrios, los ciudadanos han presenciado cómo los cadáveres de los perros quedan abandonados durante días en las calles, a la vista de cualquier transeúnte.

No es la primera vez: la siniestra relación entre el deporte y el exterminio de animales

Lo ocurrido en Marruecos no es un caso aislado. En 2014, Sochi, la ciudad rusa que albergó los Juegos Olímpicos de Invierno, llevó a cabo una campaña similar de exterminio de perros callejeros. Las autoridades rusas contrataron a empresas privadas para capturar y sacrificar a miles de animales, algo que provocó una ola de indignación internacional.

En 2016, antes de los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro, también hubo reportes de que las autoridades brasileñas sacrificaban perros

y gatos callejeros para mejorar la imagen de la ciudad. Sin embargo, la presión de organizaciones internacionales logró que el gobierno implementara programas de esterilización y acogida, aunque de forma limitada.

Estos antecedentes demuestran que, para algunos gobiernos, la buena imagen no se basa en dar un trato digno y ético a los animales, sino que, por el contrario, pretenden quedar bien ante el mundo masacrando a una población tan vulnerable como son los perros callejeros.

La comunidad internacional reacciona

Ante la brutal matanza en Marruecos, la primatóloga y activista **Jane Goodall** ha enviado una carta a la FIFA denunciando la situación. En su mensaje, Goodall insta al organismo a tomar medidas para evitar este genocidio animal y sugiere que, si Marruecos no cesa estas prácticas, se le retire la sede del Mundial.

Además, la **International Animal Welfare Protection Coalition (IAWPC)** ha recopilado evidencias gráficas de la masacre y ha lanzado una campaña mundial para exigir el fin del exterminio. Se han puesto en marcha peticiones y se han enviado comunicaciones oficiales a la FIFA, al gobierno marroquí y a las organizaciones internacionales de derechos humanos.

El impacto de estas acciones ha generado debate en redes sociales y en los medios de comunicación, con miles de personas exigiendo que la FIFA tome una postura clara. Sin embargo, el organismo rector del fútbol ha optado por el silencio.

El silencio cómplice de la FIFA

A pesar de la creciente presión mediática y social, la FIFA no ha



123RF Limited@twabian. Callejón de Chefchaouen [Marruecos]

emitido ninguna declaración sobre el exterminio de perros en Marruecos. Esta postura ha sido interpretada como una muestra de indiferencia ante un problema ético que afecta la imagen del torneo.

La FIFA ha demostrado en el pasado que puede intervenir en asuntos políticos y sociales, como en el caso de los derechos humanos en Qatar 2022, donde hubo críticas por el trato a los trabajadores inmigrantes. Sin embargo, en este caso, parece no querer involucrarse, y ha optado por dejar la responsabilidad en manos de las autoridades marroquíes.

La IAWPC ha dejado claro que continuará su campaña y que no descarta presionar para que la sede de Marruecos sea revocada si la matanza sigue adelante.

La eliminación masiva de perros no es la única solución posible. Existen alternativas viables y humanitarias para controlar la población de animales callejeros sin recurrir a la violencia.

La esterilización y castración masiva es la mejor estrategia para reducir la reproducción y, con el tiempo, la cantidad de perros en las calles. Por otra parte, la vacunación y el seguimiento sanitario es fundamental para prevenir propagación de enfermedades y proporcionar una vida más saludable a estos perros. Otra medida fundamental es la creación de refugios y el fomento de campañas de adopción, para que más personas abran sus hogares a estos animales en lugar de dejarlos desamparados. La educación y la concienciación ciudadana juegan un papel clave en este proceso. Algunos países, como Turquía, han desarrollado modelos exitosos en los que los perros callejeros son identificados, vacunados y esterilizados, y se les permite vivir en

la comunidad sin representar un problema de salud pública.

¿Qué podemos hacer los ciudadanos?

La presión social y la denuncia pública son nuestras mejores herramientas. Es importante visibilizar este problema y generar conciencia. Para ello, podemos compartir información en redes sociales y exigir una postura clara de la FIFA. Existen campañas de activismo online mediante la firma de peticiones dirigidas a las autoridades marroquíes y a los organizadores del Mundial.

El boicot es otra de nuestras bazas. Por ejemplo, podemos evitar viajar a Marruecos mientras estas prácticas inhumanas sigan ocurriendo, además de rechazar cualquier entretenimiento relacionado con la FIFA.

La lucha contra el exterminio de perros callejeros no es solo una cuestión de bienestar animal, sino de valores humanos y justicia. El deporte debería ser un reflejo de valores positivos como la unidad, la solidaridad y el respeto. La celebración de la Copa Mundial no puede justificarse a costa de la vida de miles de animales inocentes. Permitir que un país que lleva a cabo un exterminio masivo sea sede de un evento de tal magnitud es un mensaje peligroso sobre las prioridades del fútbol mundial.

Es momento de exigir que el fútbol no solo sea un espectáculo deportivo, sino también un ejemplo de responsabilidad ética. ■

EL PRODUCTO DEL MES

Electrolitos Puros, de Raab Vitalfood



Electrolitos Puros de Raab Vitalfood es un polvo para preparar una bebida isotónica de electrolitos, formulada con una combinación equilibrada de magnesio, calcio, potasio y sodio, todos en su forma de citrato, lo que significa que están orgánicamente ligados y tienen buena biodisponibilidad. Además, la fórmula incluye cloruro de sodio, ya que el cloruro también es un electrolito importante.

Sin azúcar, sin aromas y sin edulcorantes: una opción ideal para quienes buscan un suplemento puro y sin aditivos innecesarios. Con sabor mineral y ligeramente salado cuando se disuelve en agua. Fácil dosificación con la cucharilla medidora incluida. Disponible en bote de 170gr.

Certificado:

Ecológico [Euro Hoja]

Marca:

Raab Vitalfood
www.raabvitalfood.es

Empresa:

Raab Vitalfood, GmbH

Recomendado por



www.masterorganic.es

Existen campañas de activismo online mediante la firma de peticiones dirigidas a las autoridades marroquíes y a los organizadores del Mundial



De temporada: cerezas

Siempre que pienso en productos estacionales, uno de mis preferidos junto con los higos, son las cerezas. Su temporada es corta y fuera de ella es casi imposible encontrarlas, por eso es una época en la que intentamos aprovechar al máximo y disfrutar de ellas.

Desde las semanas previas a su recolección estamos pendientes, ya que el momento de floración de los cerezos es un espectáculo digno de ver. Pero no tiene una fecha más concreta que el comienzo de la primavera, ya que depende de las condiciones meteorológicas y la flor sólo se mantiene durante escasas dos semanas. Un par de meses después, las cerezas estarán listas para su recolección.

Además de ser una fruta maravillosa por su sabor también lo es por sus propiedades.

Las cerezas son una fuente excelente de antioxidantes, vitaminas y minerales. Lo más curioso es su contenido en triptófano, melatonina y serotonina. El triptófano es un ami-



123RF Limited@yanadjana

Una fruta maravillosa por su sabor y por sus propiedades

noácido esencial asociado al bienestar y necesario para la liberación de serotonina y la producción de melatonina, una hormona responsable de

la correcta regulación de nuestros ciclos de sueño y vigilia. Como la mayoría de frutas, al comerlas con piel, las cerezas nos aportan una buena cantidad de fibra necesaria para una adecuada salud intestinal.

Las cerezas, además, son ricas en vitamina C, hierro, zinc y beta-carotenos, mucho más que otras frutas. Pero aparte de todos los beneficios que nos aportan, sobre todo te reco-

miendo que las incluyas en tu alimentación por su delicioso sabor. Es importante que sepamos elegir bien las cerezas. Descarta aquellas que estén blandas, o presenten pequeñas manchas marrones, estarán pasadas. Elige las de color muy intenso, además de denotar un punto óptimo de maduración serán más ricas en nutrientes.

Aunque es frecuente que escuchemos hablar de picotas, estas son una clase de cerezas originaria del Valle del Jerte en Cáceres, una de las más comunes, pero no todas las cerezas son picotas. Estas se comercializan sin rabito y es la mejor forma de reconocerlas. Cuando una cereza está en su punto óptimo será crujiente, dulce y de intenso color rojo.

Ya que su temporalidad es muy corta, puedes alargarla un poquito conservando algunas congeladas. Deshuélasas y guárdalas bien cerradas en el congelador. Podrás usarlas para hacer batidos, sorbetes, incluso mermeladas o bien la tarta que te enseñamos a preparar a continuación.



INNOVACIÓN Y CALIDAD
 en Fitoterapia, Oligoelementos y
 Complementos Alimenticios

Potencia tu bienestar con nuestra gama de
 complementos alimenticios naturales.
 Cuida tu salud de forma natural y siente la
 diferencia en tu día a día



www.waydiet.com

MASTER ORGANIC

Edición
 impresa y online
 Difusión gratuita

¡La herramienta imprescindible para el **profesional BIO!**

Cada **semana** las **últimas novedades** en
 alimentación ecológica, cosmética y complementos bio



Visita nuestro portal
www.masterorganic.es

Información por producto

Descripción, Ingredientes,
 Contacto de proveedor y distribuidores,
 código EAN y Código interno

Tendencias y novedades BIO

Alimentación, Cosmética,
 Complementos alimenticios



Pastel de cerezas

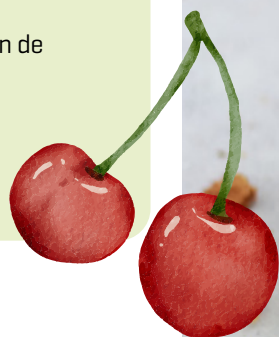
INGREDIENTES

Para la masa quebrada:

- 400 gr de harina de espelta [puede ser integral]
- 100 gr de aceite de coco
- 150 ml de agua muy fría
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de azúcar de coco

Para el relleno:

- 750 gr de cerezas
- 3 cucharadas de almidón de patata [o de maíz]
- Ralladura de 1 limón
- Opcional: 3 cucharadas de azúcar de coco



©Estela Nieto

Elaboración

Comienza por preparar la masa quebrada. Para ello, prepara un bol con la harina, la sal y el azúcar de coco. Mezcla con una varilla hasta que quede uniforme.

Añade el aceite de coco en trocitos con una cuchara a temperatura ambiente, preferiblemente que no esté fundido. Añade la mitad del agua, bien fría, y comienza a mezclar con la punta de los dedos.

Añade el resto del agua hasta formar una masa compacta. Lleva la masa bien envuelta o en un bol bien tapado a la nevera y espera 30 minutos como mínimo para que se vuelva

más firme. Mientras tanto, prepara el relleno de la tarta.

Deshuesa las cerezas y colócalas en un bol, añade el azúcar de coco, la ralladura de limón y el almidón de patata (o de maíz).

Saca la masa de la nevera y divide en dos porciones, una un poco más pequeña que la otra. Coloca la más grande entre dos láminas de papel de horno y estira con el rodillo hasta tener una lámina de aproximadamente medio centímetro de grosor.

Coloca la masa en un molde de unos 30 centímetros de diámetro y ajústala al fondo. Engrásalo previamente para que la masa no se pegue, puedes usar un poquito de aceite de coco y pincelar con él. Coloca las cerezas y precalienta el horno a 220°C. El resto de la masa tendrás que estirarlo igual que la base, entre dos láminas de papel de horno, pero en este caso cortaremos tiras largas de 2 o 3 centímetros de ancho.

Coloca cinco tiras en paralelo y comienza a entrelazar con las otras que colocaremos de forma perpendi-

cular. Debe pasar alternativamente por debajo de una y por encima de la siguiente, hasta acabar con todas y cubrir la tarta. Recorta el resto de masa sobrante alrededor de la tarta y sella la base con los extremos de las tiras superiores, hazlo pellizcando la masa para que quede bonito.

Con el horno caliente introduce la tarta a altura media, calor arriba y abajo y hornea 40 minutos a 200°C. Deja que la tarta se enfríe antes de desmoldar para que no se rompa y el interior adquiera consistencia. ■

SOL natural
ALIMENTACIÓN BIO

BIO GALLETAS DE CACAO
CON RELLENO CREMOSO

Crema vegana sabor vainilla

Galleta de cacao y arroz

BIO GALLETAS DE CACAO

CON RELLENO CREMOSO

¡Por fin la versión ecológica de un clásico!
Suave relleno de crema vegana y galleta de cacao súper crujiente.

La cuestión es...
¿entera o primero la crema?

www.solnatural.bio Tel. 937 566 020 hola@solnatural.bio

Solnaturalbio Solnatural Biosolnatural



Abren un expediente sancionador al parque temático de animales marinos SeaWorld Orlando

El parque temático de animales marinos ubicado en Florida, **SeaWorld Orlando**, ha sido **expedientado por una infracción grave** por parte de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) **por permitir que empleados trabajen en contacto cercano con orcas**. El expediente se abrió en septiembre de 2024, después de que uno de los trabajadores del parque resultara herido durante un “ejercicio de entrenamiento” con uno de los mamíferos marinos en cautiverio. Ahora, la OSHA ha puesto una multa de 16.550 dólares a la empresa de entretenimiento.

“El extenso historial de lesiones a entrenadores en SeaWorld sigue creciendo, ya que **los peligros son constantes cuando a animales salvajes complejos se les niega todo lo que es natural para ellos** y se les obliga a vivir en pequeños tanques de cimiento, sin nada que hacer salvo nadar en círculos de manera continuada y descargar su frustración. La única manera en

que SeaWorld puede garantizar la seguridad de sus empleados y de los mamíferos marinos que mantiene prisioneros es **liberando a las orcas en santuarios costeros**. Mientras tanto, PETA insta a todos “a mantenerse alejados de este miserable parque de abusos”, remarcó la vicepresidenta ejecutiva de PETA, Tracy Reiman.

La historia controvertida de SeaWorld

En el comunicado, PETA señala que, si bien **en la naturaleza las orcas rara vez son agresivas con los humanos**, el propio registro corporativo de incidentes de SeaWorld incluye más de 100 casos documentados de agresión por parte de orcas en sus parques.

Uno de los incidentes más notables ocurrió en febrero de 2010, cuando la entrenadora Dawn Brancheau perdió la vida tras ser arrastrada al agua por Tilikum, una orca macho de 29 años. Según otro informe reciente de la OSHA, en



123RF Limited@balkono

junio de 2023, un entrenador resultó herido cuando intentaba usar una botella rociadora para desalojar astillas de pintura de la boca de la orca Malia; Malia mordió el brazo y la muñeca del entrenador, causando múltiples fracturas que requirieron cirugía.

Menos espectáculos, más empatía

El año pasado SeaWorld celebró el 60 aniversario de un negocio

basado en el sufrimiento de animales sensibles y sociales, y que ha sido criticado contundentemente en numerosas ocasiones por entidades de defensa de los animales.

Ante todo ello, PETA recuerda que **“los animales no son nuestros para ser usados en el entretenimiento ni para sufrir abusos de ningún tipo”**. Además, la entidad ha ofrecido gratuitamente ‘kits de empatía’ para quienes necesiten una lección de amabilidad. ■

Atletas reclaman unos Juegos Olímpicos 2028 veganos

Una coalición de atletas olímpicos ha publicado recientemente una carta abierta para **reclamar que toda la comida de los próximos Juegos Olímpicos**, que se disputarán en Los Ángeles en 2028, **sea completamente vegana**.

Encabezados por la organización en defensa de los animales Animal Outlook, los firmantes incluyen deportistas de renombre como el levantador

de pesas olímpico Kendrick J. Farris, el escalador olímpico Alexander Megos, el ciclista de ruta olímpico Simon Gescheke, la nadadora paralímpica Sarah Bofinger y los atletas de fuerza Angeline Berva y Patrik Baboumian, según informa *Vegan FTA*.

Envían una carta a la dirección

A través del comunicado, los atletas se han dirigido al director de la

próxima edición del evento, el señor Reynold Hoover, con la intención de **reforzar el compromiso medioambiental y ético** del mayor evento deportivo internacional.

El documento reconoce y valora positivamente los esfuerzos de los Juegos Olímpicos para introducir la alimentación vegana en las olimpiadas. En la última edición, los Juegos Olímpicos de París 2024, centenares de chefs sirvieron más de 40.000 comidas diarias y, por primera vez en la historia olímpica, aproximadamente el 60% de los menús ofrecidos tanto a los deportistas como a los visitantes fueron veganos. No obstante, los atletas sugieren que se puede seguir avanzando.

Por unas olimpiadas veganas “por defecto”

Animal Outlook lleva más de un año impulsando una campaña para promover unos Juegos Olímpicos veganos. Tal y como recoge *Vegan*

FTA en un artículo, la directora de alcance y participación de la entidad, Jenny Canham, destacó que “el progreso significativo que ha hecho Los Ángeles en avanzar con iniciativas *plant-based*, como la política de West Hollywood de ofrecer comida vegana como opción predeterminada en los eventos administrados por el consejo, y la moción del Condado de Los Ángeles que exige que toda la comida departamental sea vegana por defecto”.

“Abogar por unos Juegos Olímpicos veganos en Los Ángeles es una poderosa declaración sobre nuestra **responsabilidad colectiva de proteger el planeta y promover un futuro más amable y saludable**”, declaró el atleta Kendrick J. Farris en una entrevista a *Plant Based News*.

Se espera que los Juegos Olímpicos de Los Ángeles 2028 involucren aproximadamente a 15.000 atletas y atraigan a millones de espectadores. ■



123RF Limited@spotpoint74

Grandes marcas de lujo financian con 300.000 euros la industria peletera

La cadena de marcas de lujo LVMH (Moët Hennessy Louis Vuitton) envió 300.000€ a la Federación Internacional de la Peletería (IFF) para ayudar a financiar la industria peletera en 2024. Los datos fueron publicados gracias a una investigación llevada a cabo por las entidades animalistas GAIA (Global Action in the Interest of Animals) y Respect for Animal, miembros de la plataforma Eurogroup for Animals.

Es sabido que el grupo, que integra conocidas marcas de ropa y accesorios de lujo como Louis Vuitton, Givenchy, Christian Dior, Bulgari, Fendi, Kenzo, Loewe o Marc Jacobs, no tiene reparos en utilizar piel animal en la elaboración de sus productos. No obstante, hasta el momento no había salido a la luz pública su apoyo activo a una federación que hace lobby para sostener la cruel industria, lo que será “una sorpresa para muchos consumidores”, señalan desde Eurogroup for Animals.



123RF Limited@romeomd

La UE y el fin de la industria peletera

Según apunta FAADA, los documentos también revelan que la IFF está buscando estrategias de reubicación: “La UE considera una posible prohibición de las granjas peleteras a raíz de la Iniciativa Legislativa Popular (ILP) #FurFreeEurope. Los planes, de hecho, muestran que Ucrania está siendo considerada como una

posible ubicación alternativa para establecer nuevas granjas de este tipo”, publican en su página web.

Concretamente, 21 Estados miembros prohíben total o parcialmente la producción de pieles por motivos de bienestar animal y salud pública. La Comisión Europea está estudiando una prohibición total (con una decisión final prevista para 2026) después de que 1,5 millo-

nes de ciudadanos pidieran una Europa sin pieles.

Asimismo, las entidades animalistas denuncian cómo la Federación Internacional de la Peletería está intentando atraer a diseñadores de moda jóvenes y a mercados de consumidores de edad más baja mediante campañas de comunicación que ocultan la crueldad de la peletería bajo una imagen ecológica.

Llamada a la acción

“Mientras LVMH habla de ética, está financiando activamente la cruel explotación de animales de peletería. Los consumidores deben saber que cuando compran productos de Dior, Givenchy, Kenzo o Louis Vuitton, están apoyando indirectamente la crueldad contra los animales. Pedimos al público que boicotee todas las marcas de LVMH mientras sigan colaborando en el maltrato y sacrificio de animales”, declara la directora general de GAIA, Ann de Greff. ■

Uruguay y su negocio con los lobos marinos: permite la captura para exportarlos a parques acuáticos asiáticos

Cada año, Uruguay habilita la caza y captura de lobos marinos salvajes. La temporada arranca el día 1 de abril y se extiende hasta el 31 de octubre. A lo largo de este periodo, se permite capturar vivo cualquier tipo de lobo marino, ya sea cría o adulto, para la exportación o el entrenamiento.

En concreto, los adultos se capturan para venderlos a exportadores privados que, a su vez, los venden a parques acuáticos y zoológicos de países mayoritariamente asiáticos. China, Tailandia, Vietnam, Ucrania, Japón, Indonesia, Filipinas, Myanmar y Rusia son los principales destinos de los animales. Las crías, recién separadas de sus madres y que tienen menos de un año, se capturan para prepararlas para el cautiverio y entrenarlas.

Evidencias de maltrato animal

Los animales, extraídos forzadamente de su hábitat natural, son



123RF Limited@hdcap

trasladados frecuentemente en avión hasta su destino final. Una praxis que ha sido reiteradamente denunciada por entidades animalistas y defensoras del bienestar animal.

Desde la Dirección Nacional de Recursos Acuáticos (Dinara) sostienen que “siguen estrictos procedimientos para garantizar la salud y el bienestar de los lobos marinos, tanto durante el traslado como en

su destino final” y añaden que “en el proceso tienen que participar veterinarios contratados por los privados, además del control realizado por los técnicos de la Dinara”.

Sin embargo, se trata de un proceso en el que la trazabilidad muchas veces brilla por su ausencia. Según declaraciones de la fundadora de la ONG Socobioma, Lourdes Casas, recogidas por *El País (Uruguay)*:

“Se supone que van a oceanarios, pero esa información no te la brindan cuando haces un pedido de informes. No hay una real trazabilidad de seguimiento de a dónde van”.

Un negocio privado de miles de dólares

Según informan medios nacionales, el precio de la venta varía en función del vendedor. Por ejemplo, el estado uruguayano cobra por cada macho 87 mil pesos uruguayos (lo que equivale a 2063 dólares norteamericanos) y 118 mil pesos por cada hembra (2798 dólares). No obstante, los compradores privados pueden recibir ganancias de hasta 25 mil dólares.

El número más alto de exportaciones se registró en 2016 con 166 lobos vendidos, y desde 2020, a causa de la pandemia de Covid-19, estas se han disminuido considerablemente. No obstante, la captura y el negocio siguen activos. ■



Helena Escoda Casas

Historiadora y antrozoóloga, profesora de ciencias sociales
helenaescodacasas@gmail.com

Profesores veganos: ¿podemos hablar de ética animal en clase?

En lo que refiere a nuestra cultura docente y valores tradicionales, las cuestiones sobre la inclusión del temario relativo a los Derechos de los Animales no humanos en la enseñanza escolar reglada cuentan con muy poca tradición pedagógica, pero gracias a la libertad de cátedra, los profesores veganos podemos abordar la cuestión del veganismo y la ética animal en nuestras clases. La actual Ley Orgánica de la Enseñanza, la **LOMLOE** (Ley Orgánica de Modificación de la LOE), aprobada en España en 2020 y en vigor desde el 2021, **no menciona explícitamente la ética animal** como contenido obligatorio en el currículo escolar reglado.

Sin embargo, **sí crea un marco educativo que permite introducir el tema de manera transversal (multidisciplinar)**, especialmente en el marco de la educación en valores, sostenibilidad, derechos humanos y Objetivos para el Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas (Agenda 2030). Por ello, en las tutorías y en las asignaturas de Ciencias Sociales (Geografía e Historia), Cultura y Valores, Filosofía, Ciencias Naturales (Geología y Biología) y Agenda 2030, se pueden tratar muchos aspectos relativos a la ética animal y explicar objetivamente las razones por las cuales el veganismo ha ganado tanta popularidad en la última década, así como darle un enfoque multidisciplinar que sea lo más inclusivo posible en el contexto de diversidad que tengamos en nuestras aulas.

Aunque en España no exista ninguna ley que prohíba hablar de veganismo en clase, debemos hacerlo siempre dentro del marco educativo



123RF Limited@pressmaster

y respetando la normativa de cada colegio, instituto o universidad, por lo tanto, los límites los encontraremos en cada centro educativo según el talante predominante de la comunidad educativa y según la aceptación que encontremos en nuestro alumnado y sus familias.

No obstante, es muy importante tener en cuenta que el enfoque pedagógico de la ética animal, especialmente en la educación primaria y secundaria, debe adaptarse a la edad y a las características particulares de nuestros alumnos y siempre teniendo en cuenta el talante de las familias, pues son estas las que más podrían cuestionar que se hable de veganismo en el aula. Si en alguna sesión de clase queremos mostrar algún vídeo o imagen, es extremadamente importante que tengamos en cuenta la edad y la sensibilidad de los estudiantes, sobre todo si son menores de edad, ya que los materiales y recursos didácticos que utilicemos deben estar adaptados a su nivel académico y madurez.

milias veganas, es muy recomendable que, si estos alumnos están de acuerdo, hablemos del tema, expliquemos los motivos por los cuales hay que respetar las opciones de las personas veganas y por qué jamás debemos hacer sentir a estas personas excluidas. Las horas de tutoría son un buen momento para hablar de esta diversidad social, fomentar la inclusión de todo el alumnado y así evitar estigmatización, malos entendidos o en el peor de los casos *bullying*.

Afortunadamente, podemos encontrar y compartir cada día más recursos didácticos de excelente calidad para hablar de ética animal e incluso de la filosofía vegana, pudiendo incluir el tema en el marco de los movimientos sociales, la diversidad de opiniones, la libertad de conciencia, diversidad y tabúes alimentarios, etc. Incluso podríamos hablar de sostenibilidad, Derechos de los Animales no Humanos y ecología profunda sin mencionar la palabra veganismo.

Gracias a la libertad de cátedra, los profesores veganos podemos abordar la cuestión del veganismo y la ética animal en nuestras clases

En España se han puesto en marcha diversos proyectos muy interesantes los cuales pueden contribuir significativamente a promover la empatía hacia los animales, la sostenibilidad y la empatía biocentrista.

El primero que quiero mencionar es **Escoleta Vegana**, un proyecto cultural destinado a promover los valores antiespecistas en la educación infantil puesto que apenas existen recursos pedagógicos para promover la educación antiespecista en las primeras etapas de la vida. En esta etapa no hay que hablar directamente de veganismo, sino educar en un paradigma libre de especismo en un marco biocentrista con total naturalidad.

Para las diversas etapas del sistema educativo **Profesionales para la Defensa Animal** (PRODA) ha desarrollado un programa educativo llamado **Respeto y convivencia con animales**, dirigido a la infancia y a sus educadores. Este programa tiene como objetivo principal ayudar a que los niños se conciencien y sensibilicen en el respeto a los animales.

En España se han puesto en marcha diversos proyectos que pueden contribuir a promover la empatía hacia los animales, la sostenibilidad y la empatía biocentrista

Todos sabemos que en los centros educativos de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) (período que abraza de los 12 a los 16 años) se realizan disecciones de pequeños animales en los laboratorios, en el marco de las clases de Ciencias Naturales, lo cual sabemos **que no es para nada necesario** y que este alumnado, por la irrupción de la pubertad, no tiene la madurez necesaria para ejercer este tipo de prácticas fácilmente reemplazables por alternativas efectivas libres de crueldad.

En caso de que en nuestra comunidad educativa haya una o más fa-



123RF Limited@zerbor

Para la formación continuada de maestros y docentes, la **Fundación FAADA** dispone de una plataforma online en la cual se realiza un curso de Educación Humanitaria, reconocido por el Departamento de Educación de la Generalitat de Catalunya, en el cual se imparten los contenidos que conforman el paradigma educativo para facilitar el trabajo didáctico en materia de respeto a los otros animales, protección del medio ambiente y los derechos humanos. La metodología del curso está basada en la enseñanza online y a distancia, lo cual permite seguir el curso desde cualquier lugar. La misma fundación también ofrece recursos didácticos para el profesorado en su web Faadaeduca.org. donde



123RF Limited/ighfieldstudios

se puede encontrar información veraz y contrastada para trabajar en las aulas con alumnado de primaria y secundaria.

Aula Animal es un proyecto educativo que lleva a cabo iniciativas destinadas a docentes, estudiantes y otras personas vinculadas con el ámbito educativo con el objetivo de fomentar el respeto a los animales en la infancia y en la adolescencia, siendo la escuela un espacio clave para la transformación social. Así también surgió, en el ámbito universitario, **Ética animal en las aulas**, un pro-

yecto educativo elaborado de forma conjunta por la Universidad de Santiago de Compostela y la Fundación Ética Animal, con la colaboración del Aula Animal y el apoyo del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030. El proyecto surgió ante la necesidad de ampliar y mejorar los contenidos y recursos disponibles sobre ética animal y otros contenidos relacionados en las distintas etapas educativas, dado que a día de hoy continúan siendo muy escasos. Por lo cual, el objetivo principal es facilitar un programa de formación y una serie de recursos didácticos a maestros

Es recomendable presentar el tema de forma objetiva, fomentando el pensamiento crítico sin imponer creencias personales

y docentes, así como a cualquier persona vinculada a la enseñanza que les permitan educar en el conocimiento de los animales, en su respeto y en su consideración, cumpliendo con las actuales prescripciones de la LOMLOE española.

Así pues, los docentes podemos hablar de ética animal e incluso de veganismo en clase, debemos hacerlo de manera informativa y dentro del marco educativo. Es recomendable presentar el tema de forma objetiva, **fomentando el pensamiento crítico** sin imponer creencias personales. En el marco de la Agenda 2030, podemos hablar de la sostenibilidad y la ética animal sin mencionar directamente el veganismo. ■

Los materiales y recursos didácticos que utilicemos deben estar adaptados a su nivel académico y madurez

BioCultura

Feria de productos ecológicos y consumo responsable

LA RAÍZ DE LA SOLUCIÓN

BARCELONA – LA FARGA DE L'HOSPITALET

29 mayo / 1 junio 2025

biocultura.org @biocultura



Plantas medicinales para el corazón

Plantas medicinales y enfermedades orgánicas

Las alteraciones que caracterizan los trastornos degenerativos del corazón, angina de pecho y arteriosclerosis se dan en parte en el músculo cardíaco y en parte en los vasos sanguíneos, destacando sobre todo las que afectan a los vasos coronarios, los que irrigan el corazón.

Es un ámbito en el que la medicina natural y la fitoterapia tienen un importante papel, ya que las plantas medicinales empleadas pueden administrarse durante largo tiempo (lo cual suele ser indispensable en estos casos), porque carecen de toxicidad para el organismo y su acción medicinal está plenamente demostrada.

Las plantas medicinales –científicamente estudiadas– con mayor interés en este apartado son el **espino blanco**, **árnica**, **ajo**, **biznaga** y **ginkgo**. Más recientemente podemos encontrar alimentos y complementos dietéticos relacionados con la circulación sanguínea, como los **arándanos**, **pepitas de uva**, **grosella negra**, **olivo**, **pomelo**, **ruibarbo**... y otras plantas medicinales, como **la ulmaria o reina de los prados** (*Filipendula ulmaria*) y **la gayuba** (*Arctostaphylos uva-ursi*).

Espino blanco

El uso de **espino blanco** (*Crataegus oxyacantha* y *Crataegus monogyna*) es un ejemplo claro de las ventajas del empleo directo de una planta medi-



123RF Limited@lightsomegirl

nal completa frente al uso aislado de sus componentes, ya que los diferentes principios activos del espino albar actúan de forma sinérgica, autopotenciándose, y su acción conjunta es mayor que la suma de las acciones de cada principio activo por separado.

Efectos. Los efectos beneficiosos del espino albar se deben a una serie de acciones sobre el organismo:

- Mejora la irrigación de las arterias coronarias.
- Mejora la actividad y nutrición de las fibras musculares del corazón. Actúa, a este respecto, a través de un mecanismo de acción diferente al que lo hace la planta digital (ver recuadro).
- Mejora la actividad cardíaca y puede llegar a normalizar la presión sanguínea. Si lo que se pretende

es lograr un efecto hipotensor, será conveniente combinar el espino albar con plantas hipotensoras, como el muérdago (*Viscum album*) y los derivados de la rauwolfia.

- Mejora las alteraciones del ritmo cardíaco, especialmente cuando éstas se presentan en forma de extrasístoles o taquicardia paroxística.

Indicaciones

- Es la planta medicinal por excelencia para el tratamiento y prevención de un envejecimiento prematuro del corazón.
- Hipertensión (tanto si hay o no insuficiencia cardíaca).
- Debilidad del músculo cardíaco, y en el tratamiento “post-infarto”.
- Trastornos del ritmo cardíaco.

Digital (*Digitalis lanata*). La conocida planta digital o “dedalera” (no desprovista de toxicidad) actúa sobre el corazón. Sus principios activos se emplean en medicina (digoxina), en tratamiento de determinados tipos de insuficiencia cardíaca. El uso del espino albar junto a la digital mejora la tolerancia del organismo frente a esta última y el corazón responde mejor.

Estrofantos (*Strophantus hispidus*). Al igual que ocurre con la digital, esta planta ejerce sus efectos al cabo de poco tiempo de administrarse por lo que, a pesar de su amenazante toxicidad (sobre todo si se usa a largo plazo) goza de la preferencia de la medicina oficial.

En general, es preciso que la toma de espino blanco sea de varios meses de duración para que su acción beneficiosa surta efecto.

Cómo tomarlo

- **Infusión:** se emplean hojas o flores (o ambas) de espino blanco, en la proporción de dos cucharaditas por taza de agua hirviendo. Se deja reposar durante 20 minutos. Tomar de 2-3 tazas al día. Para mejorar su sabor añadiremos una cucharadita de miel. Podemos

Bueno y Vegano Recomienda

SECO / CREMA

IMPRESINDIBLE

Patatas fritas con sabor a queso, de Sol Natural

¿Sabías que algunas patatas con sabores, aparte de los aromas, suelen contener lactosa o suero de leche, que sirve como conservante?

Las patatas de Sol Natural son ligeras, crujientes, con todo el sabor del queso... ¡y 100% vegetales!

Una opción muy sabrosa, sin gluten, vegana y ecológica.



Certificado: Ecológico [Euro Hoja]
Marca: Sol Natural | www.solnatural.bio
Distribución: Vipasana Bio, S.L.

SECO / SNACK

IMPRESINDIBLE

Seaveg Crispies Original Ecológico, de Clearspring

¡El snack de algas más vendido y multipremiado! Las algas nori ecológicas de Clearspring se tuestan durante unos segundos para añadirles un toque crujiente y se les añade una ligera capa de sal marina, convirtiendo esta popular alga en un tentempié práctico y sabroso. Los deliciosos y sanos Seaveg Crispies, crujientes de algas nori, están disponibles en los sabores Original, Guindilla, Jengibre y Cúrcuma. Toda la gama es vegetal, sin gluten, rica en fibra y baja en calorías.



Certificados: Ecológico [Euro Hoja]
Marca: Clearspring | www.clearspring.co.uk
Empresa: Clearspring Ltd.

añadir a la infusión unas hojas de melisa (*Melissa officinalis*), que le dará una suave acción sedante.

Si lo que se pretende es conseguir, además, una infusión con acción hipotensora, se practicará una mezcla, a partes iguales, de espino blanco, melisa y muérdago. En el tratamiento de trastornos funcionales del corazón, palpitaciones, extrasístoles, etc., se combinará el espino blanco con plantas medicinales de marcada acción sedante general (melisa y valeriana, por ejemplo) y de probada acción sedante cardíaca, como el muguet o lirio de los valles (*Convallaria majalis*).

- **Tintura:** se emplean de 10 a 20 gotas tres veces al día.
- **Otros preparados:** en la actual fitoterapia europea se dispone de diversos preparados de espino blanco, solo o combinado con otras plantas (zumos, cápsulas, inyectables...).

Ajo

El **ajo** (*Allium sativum*) es la popularísima planta aromática condimenticia de grandes y bien conocidas propiedades medicinales. Es un gran recurso y un remedio clásico en gerontología y en infinidad de trastornos, desde la arteriosclerosis a la parasitación por oxiuros (gusanos intestinales). El ajo desarrolla plenamente su acción medicinal si se emplean en su totalidad las partes útiles de la planta.

El ajo tiene un efecto...

- **Vasodilatador:** se emplea con éxito en el tratamiento de trastornos vasculares y arteriosclerosis.



123RF Limited@armmipicca

- **Hipotensor:** conviene emplear ajos recién recolectados.
- **Anti-arteriosclerótico (anti-ateromatoso):** en este caso se manifiesta si los dientes de ajo llevaban ya largo tiempo recolectados. Al revés precisamente de lo que ocurre con la acción hipotensora.

Cómo tomarlo

- **Crudo:** es la forma más natural de empleo, machacado y mezclado con aceite o pan tostado. La dosis oscila entre 1 y 3 dientes de ajo al día. Para que sus acciones medicinales surjan efecto conviene tomarlo de forma regular al menos de 3 a 6 meses.
- **Tintura alcohólica:** se tomarán 20 gotas, 3 veces al día.
- **Cápsulas:** indicadas en caso de que no se tolere el ajo crudo. El característico olor del aliento al tomar ajos crudos hemos de considerarlo como un inevitable

“efecto secundario”, ya que todos los “pequeños trucos” (tomarlo junto a manzanas, carbón vegetal, etc.) que se emplean repercuten desfavorablemente sobre su acción medicinal.

Biznaga

Mecanismos de acción e indicaciones

Lo que caracteriza a la **biznaga** es una marcada acción anti espasmódica de sus principios activos. Ésta se manifiesta sobre todo a nivel de:

- Los pequeños bronquios, constiuyendo, gracias a la quelina, un valioso remedio en el tratamiento del asma bronquial.
- Los vasos coronarios. Se ha observado que gracias a la visnadina se mejora la irrigación sanguínea del corazón, a la vez que se amortigua una excesiva estimulación del sistema nervioso simpático sobre dicho órgano.

La frecuencia cardíaca no se eleva, ni la presión sanguínea disminuye. Todo ello contribuye a que se emplee la visnadina en el tratamiento profiláctico de la angina de pecho y en el tratamiento post infarto de miocardio.

Cómo tomarla

Con sus frutos puede prepararse una infusión (30 g por medio litro de agua hirviendo; se deja enfriar y se toman unas 3 tazas al día). Lo más corriente es el empleo aislado de sus principios activos en forma de tabletas o grageas.

Ginkgo

Indicaciones

De las hojas recién recolectadas del **ginkgo** (*Ginkgo biloba*) se obtiene un extracto que desarrolla una importante acción vasodilatadora. Las indicaciones más importantes del ginkgo son:

- Trastornos circulatorios periféricos.
- Trastornos circulatorios cerebrales (especialmente en casos avanzados de esclerosis cerebral, como se observa a veces en la vejez) ejerciendo, en tal caso, una acción más destacada que el ajo. Es pues una planta importante en geriatría.
- Varices. Gracias a su probada acción sobre el sistema venoso, los extractos de ginkgo se emplean en el tratamiento de varices, úlcera varicosa de las piernas, etc.

Cómo tomarlo

Se emplean principalmente sus extractos. ■

Bueno y Vegano *Recomienda*

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

IMPRESINDIBLE

Physalis Hyaluron + C bio, de Physalis

Complejo que combina GreenIuronic® Organic, un ácido hialurónico vegetal completamente natural, vitamina C y biotina. Incluye un extracto estandarizado de acerola (cereza de las Indias Occidentales), que es naturalmente rico en vitamina C, que favorece la formación normal de colágeno, esencial para mantener la salud de la piel y el cartilago articular, al tiempo que contribuye a la protección celular. También incorpora biotina, que ayuda a preservar la salud de la piel y las mucosas.



Certificado: Ecológico [Euro Hoja]
Marca: Physalis | www.physalishealth.com
Empresa: KeyPharm, N.V.

SECO / ALIMENTACIÓN ANIMAL

IMPRESINDIBLE

VeggieAnimals Plus Gatos, de VeggieAnimals

Fórmula desarrollada por un equipo de veterinarios en base a las pautas de la FEDIAF, apta para todas las razas y tamaños, capaz de cubrir todas sus necesidades sin suplementación. Contiene cantidades óptimas de Taurina, Vitamina A, Vitamina B12 y Ácido Araquidónico: sustancias esenciales para los gatos, además de L-metionina, L-triptófano y L-lisina. Es altamente palatable, fortalece los huesos, ayuda a regular la digestión y a prevenir las bacterias en el sistema urinario.



Código de descuento **10%: BUENOYVEGANO**

Promoción válida del 1 al 31 de mayo de 2025

Marca: VeggieAnimals | www.veggieanimals.com
Empresa: VeggieAnimals



Miriam Martínez Biarge
Médico Pediatra
www.creciendoenverde.com
info@creciendoenverde.com

Más allá de los cosméticos: el poder de los alimentos vegetales para mantener tu piel joven y sana

La piel no es solo el órgano más grande del cuerpo; también es uno de los más sensibles a nuestro estilo de vida. Hasta hace poco, el cuidado de la piel había estado dominado por limpiadoras, exfoliantes, cremas y sérums. Además, por supuesto, por el botox y el lifting para quien se lo pudieran permitir. Sin embargo, una creciente cantidad de evidencia científica señala que la alimentación podría ser más efectiva que el más caro de los cosméticos para mantener la piel con un aspecto saludable y juvenil.

La relación entre lo que comemos y el estado de nuestra piel es estrecha. Dietas ricas en alimentos ultraprocesados, azúcares añadidos y las grasas saturadas presentes en carnes y lácteos se han asociado con inflamación sistémica, desequilibrios hormonales y alteraciones en la microbiota intestinal, todos ellos

factores que afectan directamente a la piel. Por el contrario, un patrón alimentario basado en alimentos vegetales —cargados de antioxidantes, fibra, vitaminas y minerales— parece tener un efecto protector y rejuvenecedor sobre el cutis.

Investigaciones recientes están mostrando los beneficios de una dieta vegetal en la prevención y tratamiento de condiciones como el acné, la psoriasis y el envejecimiento prematuro de la piel. Además, ciertos nutrientes presentes en frutas, verduras, legumbres, semillas y frutos secos contribuyen activamente a la producción de colágeno y a la regeneración celular.

Dieta y acné

El acné es una de las afecciones cutáneas más comunes, especialmente durante la adolescencia, pero también puede persistir o incluso aparecer en la edad adulta. Aunque en su aparición influyen factores hormonales, genéticos y ambientales, estudios recientes señalan un claro papel de la dieta en su desarrollo y tratamiento.

Se ha demostrado que ciertos alimentos, particularmente los de alto índice glucémico (como azúcares añadidos y cereales refinados) así como los productos lácteos, pueden agravar o desencadenar brotes de acné, al elevar rápidamente los niveles de insulina y de factor de crecimiento similar a la insulina tipo 1 (IGF-1), lo que estimula la produc-



123RF Limited@maxbelchenko777

ción de sebo y la proliferación de queratinocitos, dos procesos directamente relacionados con la aparición de acné.

En contraste, las dietas vegetales —ricas en frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, semillas y frutos secos— tienden a tener un índice glucémico más bajo y están cargadas de compuestos antiinflamatorios, antioxidantes y fibra. Estos componentes no solo reducen la inflamación sistémica, sino que también modulan positivamente la microbiota intestinal, lo que puede traducirse en una menor incidencia o gravedad del acné. Adoptar una dieta vegetal sin lácteos puede ser una estrategia eficaz y natural para prevenir o reducir el acné, especialmente cuando se acompaña de una reducción del consumo de azúcares refinados.

El sistema inmune, la alimentación y la piel

Muchas enfermedades de la piel, como la psoriasis, la dermatitis atópica o el lupus, están relacionadas con una desregulación del sistema inmune que se caracteriza por un exceso de inflamación y estrés oxidativo. Es este el mecanismo por el que una dieta vegetal puede disminuir la frecuencia y gravedad de los brotes y mejorar la calidad de vida de estas personas. Se ha comprobado que una dieta rica en alimentos vegetales integrales y pobre o carente de alimentos animales y productos ultraprocesados disminuye los

marcadores de inflamación, como la proteína C reactiva, que está elevada en la psoriasis.

Envejecimiento cutáneo: ¿podemos retrasarlo?

¿Por qué envejece la piel? ¿Por qué nos salen arrugas, perdemos elasticidad y firmeza y nos salen manchas?

El envejecimiento cutáneo está estrechamente relacionado con dos procesos clave: el **estrés oxidativo** y la **glicación**. El primero ocurre cuando hay un desequilibrio entre la producción de radicales libres y la capacidad del organismo para neutralizarlos. El segundo se produce cuando el exceso de glucosa en sangre se une a proteínas estructurales como el colágeno, deteriorándolas. Ambos procesos aceleran el daño dérmico, reducen la firmeza y promueven la aparición de signos visibles de envejecimiento.

¿Cómo podemos proteger nuestra piel del daño oxidativo? Sin duda ninguna, limitando la exposición a la **luz solar**. Pero, además, proporcionándole, desde dentro, los **compuestos antioxidantes** (polifenoles, flavonoides, carotenoides, vitaminas C y E) que se encuentran en frutas, verduras y hortalizas, especias, y hierbas aromáticas, té verde...

Entre la gran familia de antioxidantes, destaca uno que es especialmente bueno para la belleza de la piel: los **carotenos**. Estas sustancias que dan color rojo y naranja a

Ciertos nutrientes presentes en frutas, verduras, legumbres, semillas y frutos secos contribuyen activamente a la producción de colágeno y a la regeneración celular



123RF Limited@doucefleur

boniatos, zanahorias, calabazas y pimientos, también colorean sutilmente nuestra piel. Y la hacen más atractiva. Un interesante estudio publicado en 2015 y titulado: “Fruta en lugar de rayos UVA: la coloración de la piel por carotenoides se considera más atractiva que la coloración por melanina” mostró a los participantes fotos de hombres y mujeres de raza blanca, al natural y coloreadas como si estuvieran bronceadas por el sol o un poco anaranjadas por tomar muchas zanahorias. Aunque ambos tonos se percibieron como más atractivos que el blanco, el anaranjado ganó claramente.



123RF Limited@mikrokon

Con la edad perdemos capacidad para producir **colágeno**, que es una de las proteínas más importantes que mantiene la elasticidad y tersura de la piel. Con la promesa de “reponer” el colágeno que perdemos, muchas empresas se dedican a vender colágeno procedente de hervir los huesos y articulaciones de los animales que matamos para obtener su carne. Pero esto no funciona así. Si una persona come el colágeno procedente de un animal, lo primero que va a pasar es que su estómago y su intestino lo va a digerir y por tanto la proteína queda

destruida, no se absorbe. El organismo absorberá los aminoácidos, tanto del colágeno como de cualquier otra proteína que consumamos, y producirá, o no, su propio colágeno de acuerdo a sus necesidades. Incluso aunque el colágeno no se destruyera en el intestino, nadie garantiza que va a viajar por el torrente sanguíneo y a colocarse en la piel del rostro.

Para producir nuestro propio colágeno necesitamos consumir **aminoácidos** – los ladrillos que forman las proteínas – y necesitamos consumir **vitamina C**, que es el cofactor

El envejecimiento cutáneo está estrechamente relacionado con dos procesos clave: el estrés oxidativo y la glicación

imprescindible para producir colágeno y que solo se encuentra en el reino vegetal, y en concreto en frutas y verduras. ¿Sabíais, además, que un estudio reciente ha encontrado que el **aminoácido glicina**, uno de los ladrillos principales para formar colágeno, se encuentra en concentraciones más altas en las personas veganas? No solo no es necesario comer alimentos animales para producir colágeno, es que los componentes principales para su síntesis se encuentran en abundancia en el reino vegetal. Esto explica por qué un estudio realizado en mujeres de mediana edad y publicado en 2023 encontró que aquellas con un mayor consumo de frutas y verduras presentaban menor profundidad de arrugas, mejor hidratación y mayor elasticidad dérmica. Esta asociación se mantuvo incluso después de controlar factores como la exposición solar, el tabaquismo o el uso de cosméticos.

En resumen, una dieta vegetal integral ofrece un arsenal nutricional completo para el cuidado cutáneo desde dentro y optimiza las condiciones del cuerpo para mantener una piel radiante, firme, joven y saludable. ■

Miriam Martínez Biarge

Segunda edición, actualizada

Mi familia vegana

Consejos de tu pediatra para una alimentación saludable y equilibrada



Creciendo en verde

SEGUNDA
EDICIÓN
ACTUALIZADA

Mi familia vegana

Consejos de tu pediatra para una alimentación saludable y equilibrada

¡La guía imprescindible para toda la familia!

Escrito por la pediatra Miriam Martínez Biarge, profesora universitaria de alimentación infantil con amplia experiencia clínica en asesorar familias vegetarianas y veganas

De venta en ecotiendas y herbolarios

Más información

¡NOVEDAD!



Pedro Porta

Empresario sector complementos alimenticios

La primavera la sangre altera

Para muchos la primavera es la estación favorita del año. Se dice que la primavera es el despertar de la vida y que es el tiempo en que una persona está en su mayor grado de belleza y desarrollo. Gran parte de la naturaleza despierta y en ella se inicia un período de crecimiento y floración. Los días empiezan a alargarse y con ello cambian los niveles de serotonina y melatonina y favorecen la producción de feromonas, oxitocina, dopamina y noradrenalina, muchas de ellas relacionadas con la atracción sexual y el buen estado de ánimo.

Sin embargo, la subida de las temperaturas, los cambios de la presión atmosférica, el aumento de las horas de luz diurna y el cambio horario, pueden llevar consigo la modificación de la rutina diaria (ciclos del sueño y de comidas, aumento del tiempo de ocio, etc.).

Prepararnos para disfrutar la primavera

Puede parecer contradictorio, pero para esta maravillosa estación debemos prepararnos y así poder disfrutarla con todo su esplendor. Alergias, estado de ánimo, energía, refuerzo inmunológico, descanso y cuidado de la piel son las áreas de la salud que debemos tener presentes.

Probablemente es la estación del año donde el polen de las plantas hace sus mayores estragos en aquellas personas sensibles a las alergias ambientales y será muy importante



123RF Limited@cherriesjd. La cebolla es rica en quercetina

El magnesio es el cuarto mineral más abundante en nuestro organismo y participa en más de 300 reacciones bioquímicas

identificarlas y no confundirlas con resfriados ya que ambas condiciones conllevan estornudos, congestión nasal e irritación de ojos y garganta. También podemos vernos afectados por la astenia primaveral, una sensación de cansancio, tristeza, fatiga o debilidad para realizar las actividades cotidianas, pudiendo llegar a

desembocar en un estado de decaimiento y dejarnos sin ganas de nada.

Los complementos alimenticios naturales, la alimentación sana y los buenos hábitos de vida son muy importantes si se desea una aproximación natural para ayudar a nuestro cuerpo. Sin embargo, no hay que olvidar que se debe acudir a un profesional de la salud naturista o alopático cuando se requiera un tratamiento terapéutico más allá de las ayudas funcionales preventivas.

Energía, control de la histamina, descanso, y refuerzo inmunológico

De entre todos los complementos alimenticios que existen, hay unos que encabezan la lista de favoritos en primavera, los **multinutrientes** o **multivitamínicos**. Están formula-

dos para llenar posibles vacíos nutricionales y asegurar que las personas obtengan su cantidad diaria de nutrientes importantes en cada época y circunstancias. Por tanto, ayudarán a nuestro organismo a obtener energía para sobreponerse al cansancio y la fatiga originadas por la astenia primaveral y serán un buen refuerzo para nuestro sistema inmunológico.

Es recomendable que sean 100% naturales, sin excipientes no deseables y elaborados por empresas de garantía y con experiencia y que cuiden la formulación, el origen y tratamiento de las materias primas y la biodisponibilidad de lo que realmente llega a nuestras células para nutrir las. Los hay desde los más básicos con más de 20 nutrientes hasta los de perfiles especializados con más de 30. Todos ellos deben incluir cantidades adecuadas de las **vitaminas A, B, C, D, E y K**, minerales como **calcio, magnesio, zinc, hierro** y fitonutrientes ricos en **antioxidantes** y **bioflavonoides**.

Hoy en día los encontraremos en cápsulas y comprimidos, y también en spray oral o de aplicación transdérmica para aquellas personas con dificultad para tragar (disfagia) o con problemas digestivos.

Ayudas para las alergias y el descanso

Los antihistamínicos son aquellos medicamentos que bloquean la histamina, la sustancia que es liberada por el sistema inmunitario durante

Bueno y Vegano

SUSCRÍBETE



una reacción alérgica y que produce molestias tales como picor nasal, exceso de mucosidad, o sequedad en la garganta, entre otras.

Una buena ayuda natural es la **quercetina**, un bioflavonoide curiosamente muy presente en la cebolla y que es un potente inhibidor de la histamina. El efecto de la quercetina mejora combinándola con la **vitamina C**, con la que se convierte en una excelente sustancia a combinar con nuestro multivitamínico.

Las reacciones alérgicas obstruyen fosas nasales, irritan los ojos y la garganta se seca más de lo normal al no poder respirar con normalidad por la nariz. Una excelente aliada es el **agua de mar isotónica natural**, las de origen en el Mar Baleárico y del Mar de Alborán alcanzan gran pureza. Al estar disponibles en varios formatos no tan sólo puede ser usada con fines culinarios, sino también para limpieza de ojos utilizando cuidadosamente gasa estéril, y para la limpieza de las fosas nasales utilizando una pera de

Una excelente aliada es el agua de mar isotónica natural

aspiración específica. Para hidratar la garganta podemos utilizar un adecuado pulverizador y realizando dos o tres aplicaciones al día.

Lograr un descanso reparador

A un buen colchón, una adecuada temperatura y oscuridad de la habitación, cenas ligeras y tempranas y reducir la ingesta de alcohol y uso del tabaco, le pueden ayudar dos nutrientes naturales: el **magnesio** y el **extracto de Griffonia simplicifolia**.

La *Griffonia simplicifolia* es una planta africana cuyas semillas contienen de forma natural el precursor de la serotonina 5-HTP (hidroxitriptófano), uno de los principales neu-



123RF Limited@ulochka. Descansar con nuestros amigos

rotransmisores que interviene en la producción de melatonina y ayuda a conseguir unos buenos niveles para inducir al sueño y al descanso y a combatir los efectos del estrés crónico y la astenia primaveral.

Por otra parte, el magnesio es el cuarto mineral más abundante en nuestro organismo y participa en más de 300 reacciones bioquímicas. Entre ellas, la de ejercer como relajante natural. Diversos estudios han demostrado que su aplicación transdérmica antes de acostarse durante 20 días ayuda a conciliar el sueño y a alcanzar un buen descanso.

La despensa en primavera

La clave es utilizar alimentos frescos de temporada, lo menos procesados posible y siempre que se pueda ecológicos. Entre las frutas y verduras de primavera tenemos un verdadero arco iris: acelgas, alcachofas, endivias, espárragos, espinacas, guisantes, judías verdes, lechugas o zanahorias, puerros y cebolla fresca. Por su parte,

las frutas típicas de estos meses son: fresas, frambuesas, cerezas, ciruelas, albaricoques, paraguayas, nísperos o nectarinas. El plátano y el aguacate también los podemos disfrutar en primavera y, ahora, todo el año. Sin olvidar las indispensables legumbres.

No olvidemos el deporte y el ejercicio moderado

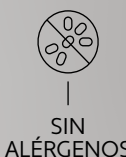
En primavera también debemos tener presente la máxima "*mens sana in corpore sano*". Es la estación preferida para hacer deporte al aire libre y, cuando sea posible, estar en contacto con la naturaleza. Según algunos estudios la mejor hora para hacer ejercicio en primavera es al caer la tarde y a primera hora de la noche. Sin embargo, para las personas con fuertes alergias al polen hay que tener en cuenta que los intervalos entre las 5 y las 10 de la mañana y entre las 19 y las 22 de la tarde noche, son los que acumulan una mayor concentración. Por tanto, es recomendable reducir las actividades al aire libre y mantener las ventanas de casa cerradas durante esas horas. ■



123RF Limited@aiselin

HOLOS NUTRITION®

Gama WELLBEING: bienestar basado en la nutrición



www.holos-nutrition.com



@holosnutrition.es



Síguenos en nuestras redes sociales



**Nuevo número
cada mes**

**Vídeos de actualidad
vegana**

Ferias y festivales



**Posts
divulgativos**

**Citas y
consejos**

Recetas

También en



Facebook
Bueno y Vegano



X
@buenoyvegano

Toda la actualidad de Bueno y Vegano en

www.buenoyvegano.com

